

**KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI *RATIONAL*
EMOTIVE UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA
GAYA HIDUP HEDONIS MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S. Sos)



Oleh:

Dewi Khoirul Ummah

NIM. B93215063

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2019**

PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dewi Khoirul Ummah
NIM : B93215063
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Ds. Kedungrejo Dsn. Kedung Bahak RT/20 RW/09 Jabon
Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 3 April 2019
Yang telah menyatakan



Dewi Khoirul Ummah
B93215063

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

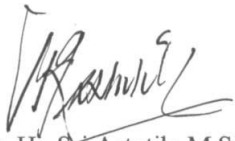
Nama : Dewi Khoirul Ummah
NIM : B93215063
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam melalui Terapi *Rational Emotive* untuk
Meningkatkan Kontrol Diri pada Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa
UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 27 Maret 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing:



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Dewi Khoirul Ummah ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 11 April 2019

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

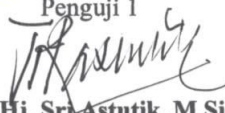
Dekan



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003

Penguji I



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004

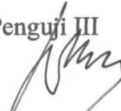
Penguji II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd

NIP. 197311212005011002


Penguji III



Dr. Rudy Al Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001

Penguji IV



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd, Kons

NIP. 197708082007101004



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dewi Khoirul ummah
NIM : B93215063
Fakultas/Jurusan : fakultas dakwah dan komunikasi / Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : dhewii793@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

konseling Islam melalui Terapi Rational Emotive untuk meningkatkan
kontrol Diri pada Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa UIN Sunan Ampel
Surabaya

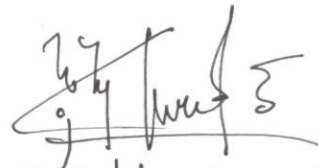
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


(Dewi Khoirul ummah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Dewi Khoirul Ummah (B93215063), *Konseling Islam melalui Terapi Rational Emotive untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan konseling Islam melalui terapi *rational emotive* untuk meningkatkan kontrol diri pada gaya hidup hedonis mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya?, (2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan konseling Islam melalui terapi *rational emotive* untuk meningkatkan kontrol diri pada gaya hidup hedonis mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu teori Konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* dipadukan dengan konsep Konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* di lapangan. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa perilaku hedonis yang dialami oleh klien terjadi akibat rendahnya kontrol diri pada pengeluaran uang serta ketidakmampuan klien untuk menolak ajakan teman-temannya yang tidak bermanfaat baginya. Proses konseling yang terjadi menggunakan terapi *rational emotive* pada umumnya dengan memadukan unsur keislaman *muhasabah* diri supaya klien bisa mengintropeksi diri serta meningkatkan kualitas diri tidak hanya dari segi umum saja tetapi juga dari segi agama. Hasil akhir dari penelitian ini, klien mampu meningkatkan kontrol diri dan perilaku hedonis klien dapat menurun dengan mengubah pola pikir, mengontrol emosi serta mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif.

Kata kunci: Konseling Islam, Terapi *Rational Emotive*, Kontrol diri pada gaya hidup hedonis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAGIAN INTI	
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Konsep.....	12
F. Metode Penelitian.....	16
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	16
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	17
3. Jenis dan Sumber Data	18
4. Tahap-Tahap Penelitian	19
5. Teknik Pengumpulan Data.....	20
6. Teknik Analisis Data.....	22
7. Teknik Keabsahan Data	24
G. Sistematika Pembahasan	25
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	
A. KAJIAN TEORITIK.....	27

1. Konseling Islam.....	27
a. Pengertian Konseling Islam	27
b. Tujuan Konseling Islam	29
c. Fungsi Konseling Islam.....	30
d. Unsur-Unsur Konseling Islam.....	32
2. Terapi <i>Rational Emotive</i>	34
a. Pengertian <i>Rational Emotive Therapy</i> (Ret).....	34
b. Pandangan Tentang Manusia	36
c. Tujuan Terapi <i>Rational Emotive</i>	37
d. Teori A B C D E Tentang Kepribadian.....	38
e. Fungsi dan Peran Konselor	40
f. Karakteristik Proses Konseling <i>Rational Emotive</i>	41
g. Teknik Konseling <i>Rational Emotive</i>	42
3. Kontrol Diri	45
a. Pengertian Kontrol Diri.....	45
b. Ciri-Ciri Kontrol Diri	47
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	48
4. Gaya Hidup Hedonis	50
a. Pengetian Hedonis.....	50
b. Ciri-ciri dan bentuk hedonisme	51
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hedonis	53
d. Aspek-Aspek Gaya Hidup Hedonis	57
e. Perilaku konsumtif	58
5. Konseling Islam Menggunakan Terapi <i>Rational Emotive</i> untuk Meningkatkan Kontrol Diri Hedonis.....	59
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	63
BAB III: PENYAJIAN DATA	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	65
1. Lokasi Penelitian	65
2. Deskripsi Konselor	69
3. Deskripsi Klien.....	70

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan yang semakin modern membawa manusia pada pola perilaku yang unik, yang membedakan individu satu dengan individu lainnya dalam persoalan gaya hidup. Bagi sebagian orang gaya hidup merupakan suatu hal yang penting karena dianggap sebagai sebuah bentuk ekspresi diri. Chaney berpendapat bahwa gaya hidup merupakan pola-pola tindakan yang membedakan antara satu orang dengan orang lain, yang berfungsi dalam interaksi dengan cara-cara yang mungkin tidak dapat dipahami oleh orang yang tidak hidup dalam masyarakat modern.¹ Sedangkan menurut Kotler dan Amstrong, gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam keadaan psikografisnya.² Gaya hidup menangkap sesuatu yang lebih dari kelas sosial atau kepribadian seseorang. Gaya hidup menampilkan seluruh profil pola tindakan dan interaksi sosial.

Pandangan hidup hedonis menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan materi adalah tujuan utama hidup. Mereka menganggap bahwa hidup hanya sekali, sehingga mereka ingin menikmati hidup senikmat-nikmatnya. Di dalam lingkungan hidup dijalani dengan sebebas-bebasnya demi memenuhi kesenangan dan hawa nafsu tanpa batas. Istilah hedonisme menurut Kuswardono diartikan sebagai paham sebuah aliran filsafat Yunani

¹ David Chaney, *Lifestyles (Terjemahan) Sebuah Pengantar Komprehensif*, (Yogyakarta: Jalasutra, 2009), hal. 97.

² Philip Kotler & Gary Armstrong, *Prinsip-Prinsip Pemasaran*, (Jakarta, Erlangga, 2008), hal. 92.

Gaya hidup hedonis yang terjadi pada kalangan remaja merupakan cerminan bahwa generasi remaja berpotensi besar untuk menerima pengaruh tersebut, karena pada dasarnya mereka berada dalam tahapan pencarian identitas diri yang sebenarnya. Gaya hidup hedonis yang terjadi pada remaja tidak membatasi pandangan kita kepada subjek yang sejatinya dapat dikatakan dalam tahapan usia cukup matang yaitu mahasiswa, dimana sebagian besar dari mereka berpeluang lebih tinggi dalam hal tersebut dari pada tingkatan remaja yang lainnya.

Mahasiswa adalah aset yang sangat berharga. Harapan tinggi suatu bangsa terhadap mahasiswa adalah menjadi generasi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa, terutama dalam dunia pendidikan. Pada kenyataannya, mahasiswa zaman sekarang cenderung mengagungkan kesenangan dan kenikmatan dalam menjalani hidup. Mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas dirinya sebagai *agent of*

[illegible]

Menurut Kompasiana setiap mahasiswa yang terkena gaya hidup hedonisme dengan mudah muncul beberapa dampak negatif yang ada pada dirinya. Sikap mencari kesenangan dan kenikmatan hidup yang melekat pada diri mahasiswa berpotensi untuk memuaskan egonya dengan hanya memikirkan masa yang dinikmatinya sekarang tanpa memikirkan jauh kedepan. Mungkin beberapa tahun yang akan datang bisa saja diprediksi

⁶ A.B Susanto, *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis*, (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2003), hal. 156.

mahasiswa yang sudah candu dan tidak ada niatan sama sekali mencari pengetahuan tidak bisa berfikir kritis atau berkembang.⁷

Mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas dirinya sebagai generasi yang nantinya akan bertanggung jawab terhadap nusa dan bangsa serta diharapkan tidak terlibat dengan gaya hidup hedonis. Kecenderungan gaya hidup hedonis tentu ada penyebabnya. Ada banyak faktor yang datang dari luar yang memicu emosi mereka menjadi hamba hedonis. Orang tua dan kaum kerabat adalah penyebab utama generasi mereka menjadi hedonism. Mereka lalai untuk mewarisi anak dengan norma dan gaya hidup timur yang spiritual. Namun yang lebih berperan lagi yaitu faktor karakteristik kepribadian dari remaja itu sendiri. Salah satunya yaitu kontrol diri. Martin dan Pear menjelaskan bahwa kontrol diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu yang digunakan dalam rangka mengatur lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan konsekuensi dari perilakunya sendiri. Secara sederhana kontrol diri didefinisikan sebagai proses pengelolaan emosi dan impuls yang mengganggu.⁸

Dari hal tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu didalam suatu lingkungan untuk mengatur tingkah lakunya sendiri. Kontrol diri yang baik memiliki karakteristik sebagai berikut individu dapat mengontrol terhadap pengeluaran uang, individu berusaha menghemat uang, individu dapat mengurangi

⁷ Kompasiana. 2017, Hedonisme Budaya Mahasiswa diakses dari <https://www.kompasiana.com/nisaprobo/2930dd9470973654ec920c/hedonisme-budaya-mahasiswa> pada tanggal 28 Oktober 2018

⁸ Garry Martin & Joseph Pear, *Behaviour Modification: What Is It and How To Do It*, (Boston: Pearson Education, 2011) hal. 365.

tekanan pikiran, individu dapat membuat pikiran tenang, individu dapat membuat pilihan-pilihan alternatif dalam hidupnya, selain itu individu juga dapat membuat suatu keputusan yang tepat, dapat memperoleh pengetahuan-pengetahuan baik dari dalam maupun dari luar dirinya, apabila ada suatu permasalahan individu dapat menerima konsekuensi, didalam suatu pembelian individu dapat mengontrol apa saja yang akan dibeli, dan individu juga belajar dari pengalamannya masa silam saat membeli suatu barang.

Individu yang cenderung berorientasi pada gaya hidup hedonis, diduga belum memiliki kontrol diri yang baik. Individu yang memiliki kontrol diri yang tidak baik memiliki karakteristik yakni individu tersebut kurang dapat mengontrol pengeluaran uang, suka melakukan pemborosan uang, kurang dapat mengendalikan pikiran yang membuatnya justru tertekan, pikirannya sering kacau karena suatu permasalahan, tidak memiliki pilihan alternatif didalam hidupnya, tidak dapat membuat suatu keputusan dalam suatu permasalahan yang sedang dihadapi, tidak memiliki pengetahuan yang lebih terhadap suatu hal, tidak dapat menerima konsekuensi dari apa yang telah dilakukannya, tidak dapat mengontrol dirinya dalam pembelian.

Akhir-akhir ini banyak dijumpai mahasiswa yang tidak lagi menjadikan belajar sebagai aktivitas utamanya. Mahasiswa kerap menunda untuk mengerjakan tugas dengan alasan malas dan lupa, mereka terlalu banyak aktivitas diluar sehingga melupakan kewajibannya, seperti lebih banyak menghabiskan waktu untuk nongkrong, jalan-jalan di mall, menikmati makanan siap saji. Terlalu banyak nongkrong yang dapat dikatakan lebih

الْهَكْمَ النَّكَاتُ. حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ. كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ. ثُمَّ كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ. كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ. لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ. ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ الْيَقِينِ. ثُمَّ لَنُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ.

“Bermegah-megahan telah melalaikan kamu, sampai kamu masuk ke dalam kubur. Janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu), dan janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui. Janganlah begitu, jika kamu mengetahui dengan pengetahuan yang yakin, niscaya kamu benar-benar akan melihat neraka Jahiim, dan sesungguhnya kamu benar-benar akan melihatnya dengan ‘ainul yaqin. kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu)”.⁹

Dalam penelitian ini, peneliti akan melaksanakan bimbingan dan konseling di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya adapun klien yang akan dijadikan fokus penelitian yakni seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan kriteria mahasiswi yang memiliki tingkat hedonisme yang tinggi, hal ini diketahui dengan adanya observasi dan wawancara serta informasi dari *significant others* (informan).

Dari hasil penelitian sementara, peneliti menemukan fenomena yakni tentang rendahnya kontrol diri pada mahasiswi yang hedonis di UIN Sunan

[illegible]

¹⁰ Fitri (Teman Satu Kamar Kos Klien), *Wawancara*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 18 Oktober 2018.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya perilaku hedonis yang dialami oleh klien terjadi akibat rendahnya kontrol diri yang diakibatkan karena kurang mampu untuk mengontrol dirinya melalui pemikirannya yang salah, sehingga berlarut-larut akan terus melekat pada diri individu tersebut. Disinilah titik temu konseling *rational emotive* dapat memasuki celah tersebut dengan mengubah keyakinan negatif (*irrational believe*) menjadi keyakinan positif (*rational believe*). *Rational emotive* merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada membantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan merubah pemikiran dan perilakunya menjadi lebih baik (*rational*).

Penggunaan *rational emotive* tidak terlepas dari adanya pandangan bahwa rendahnya kontrol diri diakibatkan karena seseorang tidak mampu untuk mengontrol dirinya untuk tidak mengikuti kesenangan dan kenikmatan materi yang menjadi tujuan hidup mereka, sehingga hal tersebut perlahan-lahan melekat pada diri individu dan mempengaruhi tingkah lakunya melalui

[illegible]

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk memasukkan unsur-unsur keIslaman dalam teknik pelaksanaannya dengan memanipulasi agar unsur-unsur keIslaman yang lebih mendominasi. Walaupun menggunakan terapi *rational emotive* tetapi nantinya muatan materi dan teknik pelaksanaan (*dispute*) akan digunakan konsep-konsep dalam Islam dengan metode

[illegible]

Berdasarkan uraian di atas yang telah peneliti jabarkan, maka peneliti fokus pada upaya untuk meningkatkan kontrol diri pada gaya hidup mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan menggunakan terapi *rational emotive* dengan memasukkan unsur-unsur Islami yang telah diajarkan dalam bimbingan konseling Islam yakni *muhasabah* (intropeksi/ evaluasi diri) sebagai proses reedukatif untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka Perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah:

- [illegible]

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun peneliti sendiri, antara lain sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan dalam bidang Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive* untuk meningkatkan kontrol diri pada gaya hidup hedonis mahasiswa yang berkecimpung dalam prodi Bimbingan Konseling Islam.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi Bimbingan dan Konseling Islam mengenai Terapi *Rational Emotive* meningkatkan kontrol diri pada gaya hidup hedonis mahasiswa.
2. Secara praktis
 - a. Membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan meningkatkan kontrol diri.

- b. Menjadi bahan pertimbangan peneliti dalam melaksanakan tugas penelitian selanjutnya.

E. Definisi Konsep

Untuk mengetahui pemahaman mengenai penelitian yang akan dilakukan, maka penulis perlu menjelaskan definisi operasional sesuai judul yang telah ditetapkan. Definisi operasional dalam penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari judul yang diteliti dan untuk menghindari salah penafsiran tentang inti persoalan yang diteliti.

1. Terapi *rational emotive*

Terapi *rational emotive* adalah sistem psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan. Penekanan terapi ini pada cara berfikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk pada terapi kognitif. Terapi ini diperkenalkan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis. Ellis menggabungkan terapi humanistik, filosofis, dan behaviorial menjadi terapi *rational emotive* (TRE). TRE banyak kesamaan dengan terapi yang berorientasi pada kognisi, perilaku dan perbuatan dimana TRE menekankan pada berfikir, mengambil keputusan, menganalisis dan berbuat. TRE didasarkan pada asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab akibat timbal balik.

Dalam terori ini ada 3 pilar yang membangun tingkah laku individu, yakni teori A-B-C tentang kepribadian. A adalah keberadaan suatu fakta,

Selain itu, Ellis juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute*, D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar klien bisa menikmati dampak-dampak (*effects*, E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinannya yang rasional. Sebagai contoh, orang depresi merasa sedih dan kesepian karena ia keliru berfikir bahwa dirinya tidak pantas dan merasa tersingkir. Padahal, penampilan orang depresi sama saja dengan orang yang tidak mengalami depresi. Jadi, tugas terapi bukanlah menyerang perasaan sedih dan kesepian yang dialami oleh orang depresi, melainkan menyerang keyakinan orang yang bersangkutan yang negatif terhadap diri sendiri.¹⁴

Kontrol diri menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam

¹⁴ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: IRCISoD, 2012), hal. 128.

Sedangkan menurut Muhammad Al-Mighwar kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing, kemampuan untuk menekan atau merintang implus-implus atau tingkah laku implus.¹⁶ Dari kedua uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan dimasa depan dan dinilai secara sosial.

Averill menggunakan istilah kontrol personal untuk menyebut kontrol diri. Kontrol personal mencakup 3 (tiga) jenis kontrol diri yakni kontrol perilaku (*behaviour control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Sedangkan menurut Block dan Block ada tiga jenis kontrol diri yakni *over control*, *under control*, *appropriate control*.

Gaya hidup adalah pola interaksi hidup seseorang yang diungkapkan dalam kegiatan, minat, dan pendapat seseorang yang memiliki pandangan hidup yang menganggap bahwa orang akan menjadi bahagia dengan

¹⁶ Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), hal. 136.

Gambaran mengenai gaya hidup hedonis menurut Susianto (dalam Musmuadi 2007) memiliki ciri-ciri antara lain: mengerahkan aktivitas untuk mencapai kenikmatan hidup, sebagian besar perhatiannya ditujukan keluar rumah, merasa mudah berteman walaupun memilih-milih, menjadi pusat perhatian, saat luang hanya untuk bermain dan kebanyakan anggota kelompok adalah orang yang berada.¹⁸

1. Pendekatan dan Jenis penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi dan teknik *rational emotive*. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara deskripsi dalam bentuk kata- kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁹

¹⁹Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009) hal. 6.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian study kasus (*case study*) adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.²⁰

2. Sasaran dan lokasi penelitian

a. **Konseli/klien**

²⁰Moh. Nazir, *Metode Penelitian*. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

- ### b. Sumber Data

- 1) Sumber Data Primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh peneliti di lapangan yaitu informasi dari klien yakni seorang mahasiswi yang memiliki kontrol diri rendah pada gaya hidup hedonis serta Konselor yang melakukan Konseling.
- 2) Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang peneliti peroleh dari sumber data

²²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 129

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

Diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien meliputi: Kondisi Klien, kegiatan klien, dan proses konseling yang dilakukan.

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.²⁴ Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada dasarnya teknik observasi digunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan

[illegible]

berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.²⁵

b. Wawancara

Merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.²⁶ Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapat informasi mendalam pada diri klien yang meliputi: Identitas diri klien, Kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi klien, serta permasalahan yang dialami klien.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.²⁷ Di dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapat gambaran

²⁵ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 63.

²⁶Djumbuhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 50. 12.

²⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: ALFABETA, 2008), hal. 329.

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan polanya, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.²⁸

Dalam proses analisis data peneliti melakukan klasifikasi data dengan cara memilah-milah data sesuai dengan kategori yang disepakati. Teknis analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang

[illegible]

- 1) Melakukan pengamatan terhadap klien dan hal hal yang menjadi kebiasaan klien sendiri. Dengan pengamatan perpanjangan ini peneliti mengecek kembali kebenaran data yang telah diperoleh.
- 2) Mendengarkan segala keluhan yang terjadi pada klien.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Sugiyono menjelaskan bahwa, “triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data yang telah ada.”³⁰

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 241.

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi:

Bab II : Kajian pustaka yakni konseling Islam yang meliputi pengertian konseling Islam, tujuan konseling Islam, fungsi konseling Islam. Kajian teoritik yang meliputi terapi *rational emotive* yang meliputi sejarah dan pengertian, konsep-konsep utama, proses terapeutik, penerapan teknik-teknik dan prosedur terapeutik, *muhasabah* diri. Kontrol diri yang meliputi pengertian kontrol diri, aspek-aspek, jenis-jenis, faktor-faktor. Gaya hidup hedonis yang meliputi pengertian gaya hidup hedonis, faktor-faktor dan karakteristik serta Konseling Islam menggunakan terapi *rational emotive* untuk meningkatkan kontrol diri hedonis.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah* atau kembali kepada *fitrah* dengan cara memberdayakan (empowering) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT, kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar *fitrah* yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.³⁴

Dalam Al-qur'an ayat yang berkenaan dengan konseling Islam terdapat dalam QS. Al-Isra' ayat 82 yang berbunyi:

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (QS. Al-Isra’: 82).³⁶

³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan...*, hal. 437.

c. Fungsi konseling Islam

Dilihat dari segi sifat dan lingkungan, pelayanan bimbingan dan konseling berfungsi sebagai berikut:

Menghasilkan pemahaman bagi klien dari segi psikologis baik fisik maupun intelegensi, lingkungan, serta berbagai informasi yang dibutuhkan seperti karier, keluarga, maupun agama.

Membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan. Upaya ini meliputi pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

³⁹ Yuana Wijaya, *Psikologi Bimbingan* (Bandung: Eresco, 2002), hal. 94-95.

- 2) Klient

- a) Klien harus bermotivasi kuat untuk mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapi.
- b) Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh klien sendiri dalam mencari penyelesaian masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling
- c) Keberanian dan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya.⁴⁶

- ### 3) Masalah

- a) Pernikahan dan keluarga
- b) Pendidikan

⁴⁶ W.S. Winkle, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institute Pendidikan*, (Jakarta: Grafindo, 1991), hal. 309.

RET beranggapan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun kemampuan untuk berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk berbahagia, mencintai orang lain, bersosialisasi, merawat diri, berpikir serta tumbuh dan mengaktualisasi diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan untuk menolak diri, menyesali kesalahan yang tidak berkesudahan, menghancurkan diri, intoleransi, mencela diri serta menghindari untuk tumbuh dan aktualisasi diri.

Emosi berasal dari pemikiran manusia, jika kita berfikir buruk tentang sesuatu maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk. RET menekankan bahwa menyalahkan diri adalah sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika kita ingin menyembuhkan orang yang memiliki gangguan neurotik atau psikotik kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut. Orang perlu menerima segala kekurangan dan dirinya sendiri. Orang bisa dibantu menyadari bahwa keyakinan-keyakinan irasional yang dipertahankannya itu keliru.

Keyakinan-keyakinan irasional berhubungan dengan emosi dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah dengan mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan prinsip dan filsafat hidup mereka sendiri, menjelasakn bagaimana gagasan atau pemikiran mereka sampai menjadikan mereka terganggu, menyerang

b. Pandangan tentang manusia

- 1) Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan irasional.
- 2) Pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. RET memandang bahwa manusia itu tidak akan bisa lepas perasaan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.

[illegible]

- 1) Manusia mengadaptasikan dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
- 2) Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kultural yang berpikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan diri sendiri.
- 3) Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasa ia lakukan.
- 4) Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi.
- 5) Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.⁵⁰

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari terapi *rational emotive*, tujuan utama konseling *rational-emotive* adalah sebagai berikut:

95. ⁵⁰ Gunarsa Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), hal.

sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berfikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.⁵¹

Ada tiga istilah yang terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan RET yakni: *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C).⁵² Istilah ini dikenal sebagai konsep A-B-C. Teori A-B-C sangat tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek RET. Berikut penjelasannya:

- ⁵¹ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal.
- ⁵² Gerald Corey, *Teori dan Praktek...*, hal. 247.

3) *Emotional consequence* (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. Konsekuensi ini bukanlah akibat langsung dari A, tetapi juga B baik dipengaruhi oleh iB maupun rB individu. Misalnya, sedih, marah, bahagia dan sebagainya.

Selain itu, Ellis juga menambahkan D dan E untuk A B C ini. D (*dispute*) atau melawan merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu para klien menantang keyakinan-keyakinan yang irasional yang telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku. Karena prinsip-prinsip logika ini bisa digunakan untuk menghancurkan hipotesis-hipotesis yang tidak realistis dan tidak bisa diuji kebenarannya. Metode logika empiris ini bisa membantu para klien menyingkirkan ideologi yang merusak diri.

Sedangkan E (*effect*) adalah dampak atau hasil dari D yang merupakan psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.⁵³ Walaupun tidak terlalu penting bagi seorang terapis mengetahui titik utama keyakinan-keyakinan irasional tadi, namun dia harus mengerti bahwa keyakinan tersebut adalah hasil “pengondisian filosofis”, yaitu kebiasaan-kebiasaan yang muncul secara otomatis,

[illegible]

e. Fungsi dan peran konselor

Terapi *rational emotive* merupakan sebuah proses edukatif dengan cara mengajarkan dan mengubah cara perilaku klien melalui pengubahan cara berfikirnya. Dalam menjalankan fungsinya tersebut Ellis memberikan gambaran tentang tugas konselor yaitu:

- [illegible]

- f. Karakteristik proses konseling *rational emotive*

- ⁵⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar...*, hal. 80.

1) Teknik kognitif, adalah mengubah system keyakinan yang irrasional dan tidak logis klien berikut perilaku irasionalnya. Dalam hal ini dimodifikasi aspek kognisinya agar dapat berfikir rasional dan logis sehingga menimbulkan perilaku yang sesuai dengan system nilai yang diharapkan, baik terhadap dirinya maupun lingkungannya. Beberapa teknik kognitif yang cukup dikenal adalah:

[illegible]

b) Latihan *assertive*.

Maksud utama latihan *assertive* adalah: (1) mendorong kemampuan individu mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (2) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (3) mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (4) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku *assertive* yang cocok untuk diri sendiri.

- a) *Assertif Training*, yaitu melatih, mendorong, membiasakan klien secara terus-menerus untuk menyesuaikan diri dengan pola perilaku tertentu yang diinginkan. Latihan ini bermaksud untuk mendisiplinkan klien.
- b) *Sosiodrama* (bermain peran), yaitu mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan klien (perasaan-perasaan

c) *Self modeling*, yakni meminta klien untuk berjanji atau melakukan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.

3) Teknik behavioristik

b) *Social modeling*, yaitu dalam rangka membentuk perilaku-perilaku yang baru. Hal ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan jalan mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan diri dengan social model yang ditentukan.

⁵⁵ Latipun, *Psikologi Konseling...*, hal. 98-99.

Sedangkan menurut Thompson, kontrol diri sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakan diri sendiri. Karena itulah menurutnya, perasaan dan kontrol dapat dipengaruhi oleh keadaan situasi, tetapi persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasi. Akibat dari definisi tersebut adalah bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol melalui tindakan pribadi dan ketika seseorang tersebut yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses.⁵⁹

⁵⁹ B. Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), hal. 38.

- 1) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- 2) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- 3) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.⁶⁰

Faktor-faktor yang turut mempengaruhi kontrol diri seseorang biasanya disebabkan oleh banyak faktor. Orang yang memiliki kontrol diri pada stimulus atau situasi tertentu belum tentu sama dengan stimulus atau situasi yang lain. Namun pada dasarnya, kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal.

[illegible]

- 1) Hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi.
- 2) Kontrol diri dipengaruhi usia seseorang. Kemampuan kontrol diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang.
- 3) Kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.⁶¹

⁶¹ N.R. Carlson, *The Science.....*, hal. 99.

Di dalam Al-Qur`an kalimat yang semakna dengan hedonisme, Al-Qur`an telah memperingatkan umat manusia agar senantiasa waspada terhadap penyakit ini dengan sangat keras dengan siksaan yang sangat pedih, baik ketika di alam barzah maupun di alam akhirat kelak dalam QS.At-Takatsur ayat 1-3 yang berbunyi:

“Bermegah-megahan telah melalaikan kamu, sampai kamu masuk ke dalam kubur. Janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu)” (QS.At-Takatsur: 1-3)⁶⁵

Ada banyak tanda ciri-ciri sifat orang yang menganut paham hedonisme, selama mereka masih menganggap bahwa materi adalah tujuan akhir untuk mendapatkan kesenangan, entah dengan cara bagaimana mendapatkan materi baik halal ataupun haram yang dilarang agama dan hukum. Ciri-ciri hedonis menurut Cicero dalam Russell adalah sebagai berikut: memiliki pandangan gaya hidup instan, melihat perolehan harta dari hasil akhir bukan proses untuk membuat hasil akhir, menjadi pengejar modernitas fisik, memiliki relativitas kenikmatan di atas rata-rata tinggi, memenuhi banyak keinginan-keinginan spontan yang muncul. Ketika mendapat masalah yang

⁶⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan...*, hal. 200.

c. Faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonis

Derasnya arus industrialisasi dan globalisasi yang menyerang masyarakat merupakan faktor yang tak dapat dielakkan. Nilai-nilai yang dulu dianggap tabu, kini dianggap biasa. Media komunikasi, khususnya media iklan memang sangat bersinggungan dengan masalah etika dan moral. Melalui simbol-simbol imajinatif media komunikasi massa jelas sangat memperhitungkan dan memanfaatkan nafsu, perasaan, dan keinginan.

⁶⁹ A.B Susanto, *Potret-Potret Gaya Hidup...*, hal. 156.

b) Keluarga

Keluarga memegang peranan terbesar dan terlama dalam pembentukan sikap dan perilaku konsumen. Hal ini karena pola asuh orang tua akan membentuk kebiasaan anak yang secara tidak langsung mempengaruhi pola hidupnya.

Kelas sosial ada dua unsur pokok dalam sistem sosial pembagian kelas dalam masyarakat, yaitu kedudukan (status) dan peranan. Kedudukan sosial artinya tempat seseorang dalam lingkungan pergaulan, prestise hak-haknya serta kewajibannya. Peran merupakan aspek yang dinamis dari kedudukan. Apabila individu melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya maka ia menjalankan suatu peranan.

c) Kepribadian

Kepribadian merupakan konfigurasi karakteristik dari individu konsumen dan cara berperilaku yang membentuk perbedaan perilaku setiap individu.

e) **Motif**

Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan dan keinginan yang menyertainya. Konsumen membutuhkan dan menginginkan untuk merasa aman serta memiliki *prestise* tertentu. Jika motif konsumen terhadap kebutuhan akan *prestise* lebih besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung pengaruh kepada gaya hidup hedonis.

f) Persepsi

Persepsi merupakan proses dimana konsumen memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi yang diterimanya untuk membentuk suatu gambar tertentu atas informasi tersebut.

d. Aspek-aspek gaya hidup hedonis

1) Kegiatan (*activities*)

Berkaitan dengan pernyataan apa yang dikerjakan konsumen, produk apa yang dibeli atau digunakan, kegiatan apa yang mereka lakukan untuk mengisi waktu luang, serta berbagai aktivitas lainnya.

2) Minat (*interest*)

Minat berhubungan dengan kesukaan, kegemaran dan prioritas dalam hidup konsumen. Minat juga berkaitan dengan objek, peristiwa, atau topik tertentu yang menjadi perhatian khusus maupun terus-menerus bagi konsumen.

3) Pendapat (*opinion*)

Pendapat merupakan pandangan dan perasaan konsumen dalam menanggapi isu-isu tertentu. Opini digunakan untuk mendeskripsikan penafsiran, harapan, dan evaluasi seperti kepercayaan mengenai maksud orang lain, antisipasi sehubungan dengan peristiwa masa datang, dan penimbangan konsekuensi yang

memberi ganjaran atau menghukum dari jalannya tindakan alternatif.⁷¹

e. Perilaku konsumtif

Konsumsi adalah suatu kegiatan manusia yang secara langsung menggunakan barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhannya dengan tujuan untuk memperoleh kepuasan yang berakibat mengurangi ataupun menghabiskan nilai guna suatu barang/jasa.⁷² Dan memiliki jangkauan yang lebih luas dibandingkan dengan struktur sosial produksi. Untuk satu hal ini tentang konsumsi melibatkan mereka yang tidak bekerja, seperti para pemuda, orang tua, anak-anak, pengangguran dan umumnya para perempuan yang tidak diharapkan menjadi produsen ekonomi.

Konsumsi adalah suatu proses perubahan yang secara historis di kontruksi secara sosial. Konsumsi telah menjadi (atau sedang menjadi) fokus utama kehidupan sosial dan nilai-ilai kultural mendasari gagasan lebih umum dari budaya konsumen. Saat ini kebanyakan seseorang sudah terjebak dengan kebutuhan konsumtif yang dengan rela menuruti segala keinginannya dan bukan memenuhi kebutuhannya, misal saja makanan, pakaian, perangkat elektronik, hiburan dan lain sebagainya. Kebanyakan dari ini semua dilakukan seseorang untuk memamerkan status mereka dan menurut gengsi. Seseorang berperilaku konsumtif

⁷¹ Christina Whidya Utami, *Manajemen Ritel Strategi Dan Implementasi Operasional Bisnis Ritel Modern Di Indonesia*, (Jakarta: Salemba Empat, 2012), hal. 48.

⁷² Lury, Celia. *Budaya Konsumen*. (Jakarta: Yayasan Pelita Obor, 1998), hal. 120.

apabila seseorang dikelilinginya maupun lingkungannya juga berperilaku sama.⁷³

Sumartono menyatakan bahwa konsep konsumtif amatlah variatif, tetapi pengertian perilaku konsumtif adalah membeli barang atau jasa tanpa pertimbangan rasional atau bukan atas dasar kebutuhan. Secara operasional indikator perilaku konsumtif adalah:

- 1) Membeli produk karena hadiahnya.
- 2) Membeli produk karena kemasannya menarik.
- 3) Membeli produk demi menjaga penampilan diri dan gengsi.
- 4) Membeli produk atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat dan kegunaannya).
- 5) Membeli produk hanya sekedar menjaga simbol status.
- 6) Memakai sebuah produk karena unsur konformitas terhadap model yang mengiklankan produk.
- 7) Munculnya penilaian bahwa membeli produk dengan harga mahal akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi. Mencoba lebih dari 2 produk sejenis (merek berbeda).⁷⁴

5. Konseling Islam menggunakan terapi *rational emotive* untuk meningkatkan kontrol diri hedonis

Perilaku hedonis terjadi akibat rendahnya kontrol diri karena kurang mampu untuk mengontrol dirinya melalui pemikirannya yang

⁷³ David Chaney, *Life styles sebuah pengantar...*, hal. 41.

⁷⁴ *Ibid.*, hal. 41

Penggunaan *rational emotive* tidak terlepas dari adanya pandangan bahwa rendahnya kontrol diri diakibatkan karena seseorang tidak mampu untuk mengontrol dirinya untuk tidak mengikuti kesenangan dan kenikmatan materi yang menjadi tujuan hidup mereka, sehingga hal tersebut perlahan-lahan melekat pada diri individu dan mempengaruhi tingkah lakunya melalui gaya hidup hedonis. Permasalahan yang timbul dan dialami dalam pandangan *rational emotive* diakibatkan karena sistem keyakinan yang tidak rasional. Diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones, formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawannya (*disputing*), yang dalam teori digambarkan dengan urutan A (*activating event* / peristiwa yang mengaktifkan), B (*believe* / keyakinan individu tentang A), C (*consequence* / konsekuensi

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS.Al-Hasyr:18).⁷⁶

[illegible]

3. Peningkatan *Selfcontrol* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Modeling* Pada Siswa Kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017.

Tahun : 2017

Perbedaan : Perbedaan dalam penelitian ini adalah terapi. Penelitian terdahulu menggunakan konseling kelompok teknik modeling sedangkan penelitian ini menggunakan terapi *rational emotive*.

PENYAJIAN DATA

- ### b. Sejarah berdirinya UIN Sunan Ampel Surabaya

Pertemuan bersejarah tersebut dihadiri oleh Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Prof. Soenarjo yang menyampaikan berbagai gagasannya tentang perlunya pendirian perguruan tinggi agama Islam di Surabaya. Di akhir pertemuan, diperoleh beberapa keputusan penting yaitu:

- Perjuangan pendirian perguruan tinggi ini pun berlanjut hingga tahun 1961 dengan dibentuk Yayasan Badan Wakaf Kesejahteraan Fakultas Syariah dan Fakultas Tarbiyah. Kemudian yayasan tersebut menyiapkan rencana kerja sebagai persiapan pendirian Insititut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang terdiri dari Fakultas Syariah di

Karena letak fakultas IAIN Sunan Ampel yang tersebar di mana-mana, beberapa fakultas tersebut akhirnya ada yang melebur dan menjadi bagian dari IAIN daerah lain. Kemudian, seluruh fakultas yang berada di luar Surabaya akhirnya menjadi sekolah otonom dan dinamakan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) sejak tahun 1997. Dan mulai tahun

inilah IAIN Sunan Ampel berkonsentrasi di lima fakultas saja yang lokasinya di Surabaya.

Seiring perkembangan zaman dan kurikulum, pada tanggal 1 Oktober 2013, melalui Keputusan Presiden RI No. 65 Tahun 2013, nama IAIN Sunan Ampel berubah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel. Sejak saat itulah nama kampus ini kerap disebut dengan UINSA.

Sejak berdiri, kampus ini telah mengalami pergantian rektor sebanyak sembilan kali. Adapun rektor yang sempat memimpin UINSA antara lain:

- 1) Prof H. Tengku Ismail Ya'qub, SH, MA (1965-1972)
- 2) Prof KH. Syafii A. Karim (1972-1974)
- 3) Drs. Marsekan Fatawi (1975-1987)
- 4) Prof. Dr H. Bisri Affandi, MA (1987-1992)
- 5) Drs. KH. Abd. Jabbar Adlan (1992-2000)
- 6) Prof. Dr HM. Ridlwan Nasir, MA (2000-2008)
- 7) Prof. Dr H. Nur Syam, M.Si (2009-2012)
- 8) Prof. Dr H. Abd A'la, M.Ag (2012-2018)
- 9) Prof. Masdar Hilmy, S.Ag., MA, Ph.D (2018- sekarang).⁷⁷

⁷⁷ Igman Yuda Pratama. 2017, *Sekilas tentang Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* diakses dari <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-info/sekilas-tentang-universitas-islam-negeri-sunan-ampel-surabaya-2/> pada Tanggal 7 Januari 2019.

Mengenai pengalaman konselor, konselor pernah menempuh mata

3. Dekripsi klien

a. Data klien

a. Data klien

sby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nama klien	: Dita (nama samaran)
Alamat asal	: Jombang
Tempat, Tanggal Lahir	: Jombang, 05 Mei 1997
Anak ke-	: Keedua dari empat bersaudara
Agama	: Islam
Pekerjaan/Pendidikan	: Mahasiswi

Klien dibesarkan di keluarga yang harmonis. Ayah dan ibunya sangat menyayanginya dan hampir tidak pernah ada masalah keluarga. Klien dan adik-adiknya juga selalu akur dan jarang ada konflik di dalam keluarganya. Keluarga klien saling mendukung dan membantu satu sama lain. Begitu pula dengan keluarga besarnya, kakek, nenek, om, tante, dan saudara-saudara lainnya selalu harmonis dan saling gotong royong jika salah satu memiliki permasalahan.⁷⁸

⁷⁸ Dita (Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 4 Desember 2018.

Ayah klien bekerja sebagai pemborong proyek dan memiliki beberapa pekerja, sedangkan ibunya hanya sebagai ibu rumah tangga yang kadang mengisi waktu luang dengan membantu bibinya berjualan di dekat rumahnya. Selama ini keluarga klien merupakan keluarga yang berkecukupan, dan tidak pernah terlilit hutang. Ibunya sangat pintar mengatur keuangan keluarga agar tidak sampai kekurangan.⁸⁰

⁷⁹ Dita (Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 4 Desember 2018.
⁸⁰ Ali (Tunangan Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 28 Oktober 2018.
⁸¹ Dita (Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 12 Desember 2018.

Orang tua klien berfikir bahwa anaknya jangan sampai hidup susah seperti yang orang tuanya rasakan dahulu, maka ia ingin agar klien mendapatkan hal-hal yang anak lain dapatkan, dan orang tuanya akan berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi keinginan anaknya. Klien bukan anak yang rewel, tapi ia sangat pilih-pilih terhadap makanan, jika ibunya memasak makanan yang tidak disukainya maka ia akan memilih untuk membeli makanan di luar. Terutama di sore hari, hampir jarang sekali makan di rumah jadi masakan yang di masak ibunya jarang habis.⁸³

⁸² Ali (Tunangan Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 28 Oktober 2018.

penting saja, tapi klien tidak mendengarkan. Ibunya merasa resah akan hal itu, padahal lemari pakainnya sudah hampir tidak muat tetapi klien tetap saja berlaku demikian. Jika ia sudah menginginkan sesuatu maka ia harus segera mendapatkannya.⁸⁴

c. Latar belakang ekonomi keluarga

Keluarga klien merupakan keluarga yang mempunyai ekonomi menengah. Ayahnya yang berprofesi sebagai pemborong proyek gajinya berkisar Rp. 4000.000,- tiap bulannya, tetapi gajinya sangat tidak menentu. Ayah klien memberikan gajinya kepada ibunya tiap seminggu sekali sekitar Rp. 1000.000,- kadang kurang dan kadang lebih tergantung dari banyaknya proyek yang dikerjakan.⁸⁵

Klien sediripun sejak desember 2017 ia mulai bekerja sebagai panitia pemungutan suara (PPS) di daerah rumahnya hingga saat ini dan mendapatkan gaji sebesar Rp. 850.000,- tiap bulannya. Kemudian pada akhir tahun 2018 klien direkomendasikan untuk menjadi sekertaris badan usaha milik desa (BUMDES), akan tetapi klien belum pernah mendapatkan gaji, ia hanya mendapatkan uang dari pelatihan-pelatihan yang dia ikuti.⁸⁶

d. Deskripsi lingkungan klien

Kondisi lingkungan tempat tinggal klien merupakan lingkungan pedesaan, tetapi dekat dengan akses jalan raya. Di lingkungan tempat

⁸⁴ Ali (Tunangan Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 28 Oktober 2018.

⁸⁵ Dita (Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 4 Desember 2018.

⁸⁶ Dita (Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 4 Desember 2018

Akan tetapi, akhir-akhir ini klien banyak dipaksa ibunya untuk bergaul. Klien dipaksa ibunya untuk mengikuti organisasi kemasyarakatan dan perkumpulan warga, seperti Karang Taruna, pengajian, senam, dan berbagai kegiatan lainnya. Dari situlah klien mulai dapat bersosialisasi dengan warga sekitar, sehingga warga mulai banyak yang mengenal klien dan mulai memiliki lingkungan pertemanan yang lebih luas.⁸⁸

Klien dikenal sebagai anak yang pendiam di lingkungan tempat tinggalnya, sedangkan menurut teman-temannya klien merupakan seorang yang enak diajak berbicara, periang, dan dermawan. Selain itu klien juga dikenal sebagai seorang yang cuek, suka kulineran di tempat-tempat yang berbeda dan kekinian, serta suka memakai barang-barang baru yang belum dimiliki oleh teman-teman lainnya.⁸⁹

⁸⁹ Ria (Teman Dekat Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 28 Desember

Klien tidak pernah bisa menolak ajakan teman-temannya untuk berfoya-foya, misalnya untuk nonton, belanja, makan di tempat bagus, ngopi di tempat mewah dan sebagainya. Ia tidak ingin mengecewakan teman-temannya, tidak mau dianggap tidak mampu, dan takut dijauhi oleh teman-temannya sehingga sebisa mungkin klien mencoba untuk menjadi seperti yang temannya inginkan.⁹⁰

ngopi di tempat mewah dan sebagainya. Ia tidak ingin meng
teman-temannya, tidak mau dianggap tidak mampu, dan tal
oleh teman-temannya sehingga sebisa mungkin klien menc
menjadi seperti yang temannya inginkan.⁹⁰

f. Deskripsi masalah

Permasalahan yang dialami oleh klien berawal sejak kl
di semester 4 perkuliahan. Awalnya klien merupakan anak

Permasalahan yang dialami oleh klien berawal sejak kelas di semester 4 perkuliahan. Awalnya klien merupakan anak yang pendiam dan tidak mudah bergaul, walaupun kadang cukup boros tetapi tetap dalam taraf yang wajar. Perlakuan orang tua klien yang cenderung menuruti kemauan klien membuat klien merasa bahwa ia dapat mendapatkan apa yang dia inginkan dalam waktu yang singkat. Setelah berada di semester 4 klien mulai mengenal pertemanan yang baru, sehingga dia terpengaruh oleh teman-temannya dan tim

Sebelumnya klien merupakan mahasiswa yang aktif dalam perkuliahan, selalu mengerjakan tugas tepat waktu, sering pergi ke perpustakaan, dan tidak pernah membolos. Tetapi akhir-akhir ini klien sudah mulai melalaikan tugasnya, dia jarang mengerjakan tugas tepat waktu, lebih sering mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam sehingga tugas yang dia kerjakan tidak maksimal. Selain itu klien juga sering membolos dan menyuruh temannya untuk mengisi absensinya. Hal tersebut berdampak buruk bagi prestasinya di perkuliahan, tapi klien menganggap hal tersebut tidak masalah baginya.⁹²

⁹¹ Fitri (Teman Kos Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 6 Januari 2019
⁹² Ria (Teman Dekat Klien), Wawancara, UIN Sunan Ampel Surabaya, 28 Desember

Menurut pemaparan di atas klien sangat memerlukan konseling agar bisa menjalankan kewajibannya sebagai seorang mahasiswi yang baik. Oleh sebab itu, maka perilaku hedonis dan rendahnya kontrol diri ini segera dihilangkan supaya klien tidak menjadi orang yang buruk kepribadiannya di masa depan kelak.

[illegible]

a. Identifikasi masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus serta gejala-gejala yang nampak. Langkah ini konselor mengumpulkan data sebanyak mungkin, baik dari klien maupun informan seperti keluarga dan temannya. Menggali permasalahan klien, konselor melakukan wawancara dan observasi kepada klien, teman kos klien, teman dekat klien, dan tunangan klien, yakni sebagai berikut:

1) Wawancara dengan teman kos klien

Wawancara yang dilakukan beberapa kali, wawancara pertama dilakukan pada hari Selasa tanggal 18 Desember 2018 di kamar kosnya ketika klien tidak ada. Teman kos klien bernama Fitri (nama samaran). Menurut Fitri, klien merupakan anak yang baik dan ramah.

Klien berada di kos hanya sekitar lima hari dalam seminggu yakni mulai senin pagi hingga jum'at sore, hal tersebut dikarenakan tiap hari sabtu dan minggu klien pulang ke rumahnya. Ketika berada di kos klien lebih sering tidur dan bermain Hp. Klien tidak bisa jauh-jauh dari Hpnya, mulai dari ia bangun tidur hingga tidur lagi. Karena di kos klien tidak ada wi-fi, jadi klien membeli paket internet setiap bulannya sebanyak Rp. 100.000,- yang kadang belum sampai satu bulan sudah habis. Di kos klien juga jarang belajar atau mengerjakan tugas, biasanya ia mengerjakan tugas sehari sebelum tugas tersebut dikumpulkan.

Saat wawancara kedua dengan Fitri pada hari rabu tanggal 6 Januari 2019, Fitri mengatakan bahwa klien sering keluar kos hampir setiap hari. Kadang sore hari setelah pulang kuliah, atau malam hari. Ia sering menghabiskan waktu di luar bersama teman-temannya, dan tidak jarang hingga larut malam dan ketika pulang ia sering membawa barang belanjaan.

Selain itu, klien juga sering belanja melalui *online shop*, hal tersebut dapat diketahui dari paket yang sering datang untuknya, klien selalu mengirimkan paket ke kosnya tidak pernah kerumahnya karena takut dimarahi oleh ibunya. Barang yang sering klien beli melalui *online shop*, yakni *make up*, *skin care*, kerudung, baju, rok, sepatu, kaos kaki, bandana, dan sebagainya.

Wawancara dilakukan pada hari Selasa tanggal 20 Desember 2018 di perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya

dengan teman dekat klien yang bernama Ria (nama samaran). Ria sudah berteman dekat dengan klien mulai dari awal semester hingga sekarang, dulunya mereka pernah berada di satu pondok pesantren yang sama kemudian kos di satu kamar yang sama hingga semester 3. Klien dan Ria dulunya selalu melakukan banyak hal bersama hingga akhirnya keduanya memilih pindah kos, karena Ria ingin tinggal bersama kakaknya.

Saat tinggal satu kos bersama Ria, klien merupakan mahasiswa yang rajin. Setiap malam klien selalu belajar dan mengerjakan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen. Selain itu klien juga agamis, klien dan Ria sering berpuasa bersama, melaksanakan sholat sunnah dan mengaji setiap selesai sholat magrib. Akan tetapi, lama kelamaan klien tidak lagi demikian, ia lebih sering melalaikan tugasnya dan sering mengulur-ulur waktu sholat. Klien juga tidak lagi semangat kuliah, ia sering telat masuk kelas dan tidak aktif dalam perkuliahan.

Ria dan klien sering belanja bersama, mereka ke pusat perbelanjaan seperti giant dan hypermart sekitar seminggu sekali untuk membeli perlengkapan dan juga makanan ringan. Klien juga sering menginginkan barang seperti yang Ria punya, karena Ria sering mendapatkan barang-barang bermerk dari kakaknya. Menurut Ria, klien menginginkan barang bermerek seperti victoria secret, marc jacobs, calvin klein, elizabeth dior, charles

3) Wawancara dengan tunangan klien

Hasil wawancara yang diperoleh dari Ali, klien merupakan seorang mahasiswi yang rajin, tetapi sekarang dia sering lalai karena stress dengan pekerjaan dan terlalu banyak keluar bersama teman-temannya. Klien tidak dapat menolak ajakan teman-temannya walaupun kadang dia tahu bahwa itu bukan hal yang baik bagi dirinya. Ali sering mengingatkan klien, tetapi klien malah emosi dan tidak mau berbicara dengan Ali, sehingga Ali tidak berani melarangnya karena tidak ingin bertengkar.

[illegible]

4) Wawancara dengan klien

Berdasarkan pengakuan dari klien melalui hasil wawancara, klien mengaku bahwa klien memiliki perasaan yang suka berubah-ubah dan sering malas melakukan hal-hal tertentu, tidak ingin keluar dari zona nyaman, tetapi kadang ia bisa menjadi sangat bersemangat melakukan sesuatu. Klien bukan tipe orang yang pemikir, dan cenderung cuek, tetapi ia juga memiliki sifat yang *perfeksionis*, artinya ia ingin segalanya sesuai dengan idealnya dia, terlebih lagi soal penampilan.

[illegible]

Klien juga sering kali berbelanja, terutama belanja pakaian. Karena selain tidak dapat mengontrol dirinya ia juga cepat bosan ketika memiliki barang jadi ia sering kali membeli yang baru walaupun dalam intensitas yang cukup tinggi. Klien bisa berbelanja hingga 2 kali dalam seminggu, barang yang paling sering dibeli yakni pakaian dan *make up*. Selain itu klien juga suka makan di restoran cepat saji, di tempat mewah atau sekedar nongkrong di cafe bersama teman-temannya. Klien tidak pernah merasa keberatan untuk menghabiskan uangnya hanya untuk makan, bahkan kadang ia juga mentraktir teman-temannya agar temannya mau diajak makan di tempat yang ia inginkan.

Klien mengaku bahwa perilaku hedonis yang disebabkan oleh klien dikarenakan klien tidak dapat menolak ajakan dari teman-temannya. Klien takut jika ia menolak ajakan teman-temannya maka teman-temannya akan meninggalkan dirinya, sehingga klien tidak memiliki cukup keberanian untuk menolak ajakan tersebut. Selain itu, klien juga tidak sampai hati untuk menolak ajakan mereka, karena klien selalu mengiyakan permintaan orang lain pada dirinya.

Selama ini klien mendapatkan uang saku mingguan sebesar Rp. 200.000,- dalam satu minggu atau Rp. 800.000 dalam satu bulan selain itu klien juga bekerja dengan gaji sebesar Rp. 850.000,- dalam satu bulan, jadi bisa di total klien mendapatkan

uang sebesar Rp. 1.650.000,- dalam satu bulan. Uang saku yang berikan orang tua klien klien gunakan untuk makan sedangkan gajinya ia buat untuk belanja dan jalan-jalan, tetapi sering kali uangnya sudah habis belum sampai satu bulan.

Perilaku klien yang sering berfoya-foya membuat klien melalaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Selain itu, pekerjaannya juga sering terbengkalai. Klien sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas dengan alasan malas dan lupa. Terlalu banyak aktivitas di luar yang dapat dikatakan lebih nikmat daripada mengerjakan tugas. Klien juga sering prokrastinasi akademik yakni dengan mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam sebelum tugas dikumpulkan sehingga hasilnya tidak maksimal.

Perilaku klien yang seperti ini menyusahkan diri klien sendiri. Klien mengaku bahwa kebiasaan hedonisnya menyusahkan dirinya sendiri, enak di awal tapi menjadi beban di akhir. Kebiasaannya yang sering berbelanja membuatnya sering kehabisan uang, dan akhirnya terpaksa memakai uang untuk keperluan kuliah, selain itu klien yang sering nongkrong di luar membuatnya lalai akan tugas dan hal itu membuatnya tertekan karena tugas yang ia kerjakan tidak maksimal serta berdampak pada penurunan indeks prestasi (IP) klien. Pekerjaan klien pun

Klien cukup menyadari akan kesalahannya, dan ia memiliki keinginan untuk berubah. Akan tetapi, dia merasa sulit untuk mengontrol dirinya dari hal tersebut. Klien terus saja melakukan hal demikian walaupun ia sadar bahwa itu tidak harus ia lakukan dan harus segera ia sudahi. Klien merasa terbebani, dan memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih baik.

Setelah melakukan identifikasi masalah, maka langkah selanjutnya adalah melakukan diagnosis. Berdasarkan pertemuan dan hasil wawancara dengan klien, teman kos klien, teman dekat klien dan tunangan klien, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa klien memiliki gaya hidup hedonis dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- [illegible]

1) Rendahnya kontrol diri

2) Tidak ingin dipandang sebelah mata

[illegible]

Langkah yang diambil konselor dalam memberikan terapi *rational emotive* adalah dengan cara sebagai berikut:

- 1) Menyadarkan pola pikir irasional klien dengan teknik A-B-C agar klien dapat mengidentifikasi apakah hal yang dia lakukan selama ini lebih banyak memberikan manfaat atau kerugian untuk dirinya sehingga klien sadar dan dapat melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.
- 2) Setelah klien menyadari pola pikir irasionalnya langkah selanjutnya yang diambil konselor yakni membantu klien untuk menyusun perubahan. Dengan ini diharapkan bahwa rencana perubahan yang disusun dapat memberikan perubahan yang positif untuk diri klien
- 3) Membantu klien untuk menjadi diri sendiri dengan menyadarkan hanya karena tidak ingin dipandang sebelah mata ia tidak harus merubah dirinya menjadi seperti apa yang teman-temannya inginkan dengan cara mengikuti gaya hidup mereka dan menuruti ajakan mereka. Dengan latihan *assertive* untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui *rehearsel* (latihan) dengan cara menjadi diri sendiri dan berani berkata tidak untuk ajakan teman-temannya yang dinilai tidak sesuai dengan diri klien sendiri. Di sesi ini klien akan didorong untuk mampu membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya

keuangannya. Dari *home work* inilah nantinya konselor mengarahkan klien untuk melakukan hal yang harus dilakukan oleh klien dan mengetahui sebatas mana kemampuan klien dalam mencapai hal tersebut. Klien harus menentukan berapa banyak jumlah pengeluarannya sehingga tidak terjadi pembengkakan. kalau dirasa pengeluaran tersebut terlalu banyak maka konselor akan membantu mengukur pengeluarannya dan juga yang terpenting haruslah realistis. Diharapkan dengan daftar pembelian yang telah disusun dan disepakati nantinya bisa membawa perubahan dalam diri klien.

- muhasabah* atau introspeksi diri serta memberikan klien penguatan dengan istigfar dan syukur agar menjadi pribadi yang lebih baik. Pada dasarnya, di tahap ini selain dengan melawan pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang positif tetapi juga mengandung makna religious. Kemudian dilanjutkan dengan langkah *Effect* (E) untuk mengetahui dampak atau hasil dari D yang merupakan merupakan psikologis positif dari keyakinan yang rasional. Setelah konselor berperan aktif untuk

d. *Treatment* / terapi

Proses terapi dilakukan selama 5 kali pertemuan karena klien cepat tanggap dan memahami apa saja arahan dari konselor. Terapi dilakukan selama 1 bulan yaitu mulai tanggal 14 Januari 2019 hingga tanggal 15 Februari 2019 di UIN Sunan Ampel Surabaya. Berikut langkah-langkah terapi:

konselor telah mengidentifikasi masalah klien, sesi pertama ini dimulai dengan tahap A-B-C.

Klien menceritakan pengalamannya tentang hal-hal yang ia sukai meliputi klien yang suka belanja, suka nongkrong bersama teman-teman, makan di tempat yang mewah merupakan hal yang membahagiakan bagi dirinya. Kemudian konselor bertanya kepada klien apa yang membuat klien menyukai hal tersebut, klien menjawab *“ya suka aja, kan jadi terlihat mewah jika kita seperti itu, juga enak ngomong sama temen-temen cerita ini itu”*. Selanjutnya konselor bertanya tentang bagaimana awalnya klien bisa menyukai hal tersebut, klien menjawab bahwa dulunya klien itu pendiam, tidak pandai bersosialisasi hingga akhirnya saat di pertengahan perkuliahan klien sering diajak teman-temannya dan akhirnya klien memiliki gaya hidup yang hedonis. Klien memiliki kontrol diri yang rendah, klien mengaku bahwa dirinya sering merasa tidak enak dengan orang lain sehingga ia selalu menerima ajakan orang lain tanpa berpikir panjang walaupun kadang ia memiliki tugas yang harus dikerjakan sehingga ia lebih memilih untuk mengabaikan tugasnya, selain itu klien juga boros dan tidak dapat mengontrol keuangan.

Dari pernyataan klien di atas, dapat diketahui bahwa A (*activating event*) klien yakni pada gaya hidup klien yang hedonis disebabkan oleh kontrol diri klien yang rendah, kemudian

keyakinan klien B (*believe*) menganggap bahwa menikmati hidup dan bersenang-senang dengan melalaikan tugas dan tanggung jawab tidak masalah baginya, dan konsekuensinya C (*consequence*) klien menjadi pribadi yang hedonis.

Langkah selanjutnya konselor bertanya kepada klien tentang manfaat dan kerugian apa yang dapat ia ambil dari hal-hal yang dia sukai tersebut yang dibedakan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Manfaat dan Kerugian Hal-Hal yang Disukai Klien

Manfaat	Kerugian
Mendapatkan banyak teman	Menghabiskan banyak uang
Mengetahui banyak tempat baru	Menghabiskan waktu
	Kadang tugas tidak selesai
	Merusak jam tidur

Dari sini klien dapat mengidentifikasi bahwa hal-hal yang disukai klien tersebut lebih banyak mendatangkan kerugian daripada manfaat untuk dirinya. Klien mulai menyadari kesalahannya, selama ini klien tidak pernah berfikir tentang manfaat dan kerugian dari hal-hal yang ia lakukan. Konselor membantu klien untuk pelan-pelan menyadari pikiran irasional yang klien yakini selama ini, dan mencoba untuk merubahnya menjadi pikiran rasional yang positif untuk diri klien.

3) Sesi ketiga latihan *assertive* melalui teknik *rehearsel*

- a) Lulus tepat waktu dengan nilai yang bagus
- b) Mendapatkan pekerjaan yang diinginkan
- c) Membahagiakan orang tua
- d) Segera menghajikan kedua orang tua

[illegible]

Untuk mendapatkan perubahan dari pola pikir maupun perubahan perilaku dari klien, konselor mencoba untuk menerapkan teknik latihan *asertive* melalui teknik *rehearsel* (latihan) kepada klien. Dari teknik latihan *asertive* ini klien diminta untuk melakukan latihan, yakni dengan memilih hal-hal yang ingin dilakukan klien serta berlatih untuk mampu mengendalikan diri serta menolak ajakan teman-temannya yang

menurut klien itu tidak sesuai dengan dirinya. Dari sini klien akan belajar menolak atau berkata “Tidak” untuk ajakan teman-temannya yang menurut klien tidak sesuai atau tidak mendatangkan manfaat untuk dirinya. Setelah melakukan konseling, klien akan langsung menerapkannya. Dengan begitu diharapkan agar klien dapat menjadi dirinya sendiri.

4) Sesi keempat memberikan *home work*

Pertemuan selanjutnya dimulai pada tanggal 28 Januari 2019 dengan menanyakan lagi kesiapan klien, serta menata kembali niat klien. Di pertemuan keempat, konselor kembali menanyakan tentang bagaimana hasil dari pertemuan terakhir. Klien mengaku bahwa ia sudah mulai bisa mengendalikan dirinya dan sanggup memilah apa yang baik yang tidak baik untuk dirinya. Klien juga sudah mulai mencoba untuk menolak ajakan teman-temannya, klien merasa lega dan merasa senang.

Selanjutnya agar klien dapat mengontrol pembeliannya dan memanajemen keuangannya sendiri, konselor memberikan *home work assignment*. Klienpun juga sadar bahwa untuk menjadi seseorang yang lebih baik harus bisa mengatur diri sendiri terlebih dahulu, membiasakan diri untuk melakukan hal-hal baik dan positif, serta memaksakan diri agar bisa bertahan dengan hal baik yang sudah dapat dilakukan. Disini konselor mendampingi klien untuk membuat daftar perencanaan pengeluaran selama

- Sebelum sesi ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2019 dimulai dari konselor bertanya kepada klien bagaimana hasil pertemuan di sesi sebelumnya, apakah klien sudah mencapai hasil yang memuaskan, ternyata klien sudah mampu untuk mengendalikan diri diiringi dengan kemauan yang kuat serta kepercayaan diri yang tinggi. Disamping itu klien juga cukup tanggap menerima arahan dari konselor.

Di sesi terakhir ini klien bersama konselor akan melakukan *dispute*, dengan pemberian edukasi dan penguatan untuk menyerang pikiran irasional klien. Klien dan konselor sama-sama mencoba untuk merefleksikan perasaan masing-masing dengan mengingat kesalahan serta berusaha untuk melakukan yang terbaik. Konselor meminta klien untuk menghirup serta menghembuskan nafas kemudian melakukan *istighfar* sekaligus mengintropeksi diri mengenai kesalahan yang telah dilakukan. Di tahap ini, klien merasa tersedu-sedu karena teringat kesalahan sekaligus merasa penyesalan karena telah merugikan diri. Setelah itu di sesi terakhir konselor meminta klien untuk merenungi keinginannya untuk melakukan yang baik.

Setelah itu, konselor mengajak klien untuk sama-sama bersyukur atas pemberian Allah. Menyukuri segala nikmat yang telah diberikan, bahwa kita masih sangat beruntung dari pada orang lain di luar sana. Dengan begitu, klien akan lebih sadar bahwa Allah telah memberikan banyak sekali nikmat yang selama ini klien lupakan. Klien sadar bahwa ia hanya melihat keatas tanpa melihat kebawah bahwa sehingga selama ini ia lupa untuk bersyukur.

Setelah proses terapi yang diberikan kepada klien, langkah selanjutnya adalah proses Evaluasi dan *Follow Up*. Proses ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil yang telah dicapai selama proses konseling. Proses evaluasi berjalan dengan 5 kali pertemuan. Evaluasi dilakukan dengan wawancara dan observasi serta hasil dari laporan-laporan

[illegible]

yang telah diberikan konselor dalam proses terapi untuk mengetahui perubahan apa yang telah dibuat.

klien sudah mampu untuk melawan pikiran irasionalnya, dan memiliki kemampuan untuk berubah. Selain itu, di tahap ini klien mampu untuk menyadari kesalahannya dan menjadikan dirinya lebih bersyukur. Klien sudah dapat memilah mana yang baik dan tidak baik untuk dirinya. Menurut pengakuan dari klien, klien sudah mampu melakukan latihan yang berikan oleh konselor. Klien mampu untuk menolak ajakan teman-temannya yang mengajaknya jalan-jalan ke *mall* dan ke *caffe*, klien lebih memilih berada di kosnya untuk mengerjakan tugas. Awalnya klien merasa ragu-ragu, tetapi kemudian ia memberanikan diri untuk melakukan itu mengingat komitmennya terhadap dirinya sendiri.

Dari sini, klien menyadari bahwa sebenarnya menolak ajakan teman bukanlah suatu hal buruk. Klien merasa bahwa seseorang bisa menjadi dirinya sendiri dan melakukan hal-hal yang ia suka asalkan ia mau untuk mencoba. Selain itu, selama ini klien berfikir jika klien menolak ajakan teman-temannya, maka teman-temannya akan meninggalkannya. Tetapi setelah mencoba untuk melakukan latihan tersebut, klien sadar bahwa anggapannya itu salah. Teman-temannya tetap menerima dirinya apa adanya.

Pada evaluasi ini konselor meminta klien untuk menunjukkan sejauh mana hasil yang telah ia capai dalam *home work* yang telah

diberikan. Nampaknya karena kemauan dari dalam diri klien yang tinggi, klien dapat dengan mudah mengejakan home work yang diberikan. Klien mulai dapat mengatur pengeluarannya, klien menjadikan *home* worknya tersebut menjadi patokan dirinya setiap hari selama di kos. Berikut daftar perencanaan konselor tahap pertama:

Tabel 3.4
Evaluasi Daftar perencanaan pengeluaran 1

Hari	Pengeluaran Makan	Pengeluaran Lain-Lain	Tanggal
Senin	Rp. 50.000,-	Rp. 20.000,-	28 Januari 2019
Selasa	Rp. 40.000,-	Rp. 10.000,-	29 Januari 2019
Rabu	Rp. 60.000,-	Rp. 30.000,-	30 Januari 2019
Kamis	Rp. 30.000,-	Rp. 20.000,-	31 Januari 2019
Jum'at	Rp. 40.000,-	Rp. 30.000,-	1 Februari 2019
Total	Rp. 220.000,-	Rp. 110.000,-	
	Total Keseluruhan	Rp. 330.000,-	

Dalam tabel tersebut dapat diketahui bahwa total pengeluaran klien selama satu minggu terjadi pembengkakan sebanyak Rp. 30.000,- karena waktu itu klien ingin membeli sabun muka. Di pertemuan selanjutnya klien memutuskan jika ia membeli sesuatu agar tidak terjadi pembengkakan maka klien akan membeli makanan yang lebih murah. Kemudian klien melanjutkan *home work* di minggu selanjutnya, berikut daftar pengeluaran klien tahap kedua:

2.	Manajemen keuangan yang baik	✓	
3.	Menjadi diri sendiri dengan selalu melakukan <i>muhasabah</i>	✓	
4.	Bersyukur atas pemberian Allah	✓	

Pada dasarnya klien sudah ada niatan serta kemauan yang tinggi untuk berubah, itu sebabnya ketika konselor memberi tawaran agar dapat membantu klien, maka klien dengan sigap menjawab tawaran dari konselor, sehingga proses konseling dapat dengan mudah dilaksanakan. Jika tidak ada niatan berubah dalam diri klien maka proses konseling akan untuk melakukan perubahan.

[illegible]

akhir akhir ini, dia tidak mau apa yang telah dilakukan selama proses konseling menjadi hilang sia sia tanpa ada perubahan.⁹⁴

Selain itu, orang-orang terdekat klien juga ikut merasakan perubahan dalam diri klien. Klien yang tidak lagi lalai dan sudah sadar akan tanggung jawabnya memberikan dampak yang positif pula. Orang-orang terdekat klien merasa senang dan juga mengharapkan yang lebih baik lagi dari dalam diri klien. Mereka berharap semoga dengan konseling ini klien dapat terus memperbaiki diri hari ke hari dan menjadi sosok yang menginspirasi bagi orang disekitarnya.

Klien mengaku ingin tetap melaksanakan konseling dengan konselor meskipun proses konseling sudah berakhir. Klien ingin agar ada yang mengingatkan ketika salah, dia juga ingin ada yang mengarahkan dan membimbing terlebih lagi ia perlu penyemangat agar dia tidak lagi lalai terhadap tanggung jawabnya. Ia merasa nyaman ketika bersama konselor, klien merasa ada yang memperhatikannya dengan baik.⁹⁵

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Konseling Islam melalui Terapi *Rational Emotive* untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

109

beberapa langkah, diantaranya adalah: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment*, evaluasi/*follow up*. Analisis data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1

Perbandingan Proses Pelaksanaan di Lapangan dengan Teori Konseling

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi masalah:</p> <p>Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada klien</p>	<p>Konselor bisa menggali informasi lebih melalui observasi dan wawancara dengan klien maupun informan seperti teman kos klien, teman dekat klien dan tunangan klien. Dapat diketahui bahwa pada awal perkuliahan di semester 1 hingga semester 4, klien merupakan mahasiswi yang rajin dalam hal akademik. Mengerjakan tugas tepat waktu, tidak pernah membolos, serta aktif dalam perkuliahan di kelas. Setelah berjalan beberapa semester hingga sekarang klien berada di semester 7 klien mulai terpengaruh oleh teman-teman sepergaulannya dengan mengikuti gaya hidup yang hedonis, belanja dengan intensitas yang tinggi, hingga menggunakan barang-barang bermerek. Klien mengaku bahwa ia tidak ingin orang menganggapnya sebelah mata, jadi ia selalu ingin tampil dengan baik dihadapan semua orang, terlebih lagi ia suka dengan <i>fashion</i>. Klien juga tidak dapat mengontrol dirinya ketika dia menginginkan suatu barang, jadi ia harus segera membelinya walaupun kadang memakai uang yang seharusnya untuk kepentingan kuliahnya. Gaya hidup yang hedonis yang dilakukan oleh klien cukup mengganggu kegiatan akademis klien, fokus klien tidak lagi untuk kuliah tetapi bersenang-senang dengan temannya. Selain kegiatan akademis yang terganggu, pengeluaran klien juga semakin membengkak. Barang yang paling sering dibeli oleh klien adalah <i>make up</i> dan</p>

		pakaian. Intensitas belanja klien yang tinggi, membuat klien sering kehabisan uang di akhir minggu yang pada akhirnya membuat klien suka memakai uang yang seharusnya digunakan untuk keperluan akademik digunakan untuk keperluan pribadi seperti memakai uang yang seharusnya untuk membayar kos digunakan untuk makan atau belanja.
2.	<p>Diagnosa:</p> <p>Menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakang masalahnya</p>	<p>Berdasarkan indentifikasi masalah di atas dapat diketahui bahwa klien memiliki kontrol diri yang rendah. Hal tersebut dikarenakan klien tidak dapat menolak ajakan teman-temannya walaupun klien tahu bahwa itu tidak baik untuk dirinya, tidak dapat mengontrol keinginannya akan suatu barang dan tidak dapat mngontrol pengeluaran uang sehingga klien menjadi boros. Selain itu klien tidak ingin dipandang sebelah mata oleh teman-temannya sehingga klien mengikuti dan cenderung meniru yang dilakukan oleh teman-temannya agar dirinya mendapatkan penerimaan seperti yang klien inginkan. Selain itu, klien juga tidak ingin jika dia berada di bawah teman-temannya baik dari segi penampilan maupun gaya hidup. Perilaku klien yang demikian tidak menjadikan diri klien yang apa adanya dan tidak menjadi dirinya sendiri.</p>
3.	<p>Prognosa:</p> <p>Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan klien. Langkah ini ditetapkan berdasarkan diagnosis</p>	<p>Langkah prognosis ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan pada identifikasi masalah dan diagnosis, yakni klien bermasalah dengan rendahnya kontrol diri pada hedonis yang dialaminya. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk membantu klien dengan menerapkan terapi <i>Rational Emotive</i> guna mengubah pemikiran klien yang tidak rasional baik dalam segi pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Dalam sudut agama Islam, teknik ini sama dengan terapi <i>Muhasabah</i> yang dikenal dengan intropeksi diri. Langkah yang diambil konselor dalam memberikan terapi</p>

	<p>penguatan, sehingga dalam memberikan treatment mengikuti proses terapiutik yang diatur oleh Teknik penguatan.</p>	<p>a. Sesi pertama menyadarkan pola pikir irasional klien</p> <p>Dalam hal ini konselor berusaha menunjukkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi klien berasal dari pikiran irasionalnya. Klien menceritakan pengalamannya tentang hal-hal yang ia sukai meliputi klien yang suka belanja, suka nongkrong bersama teman-teman, makan di tempat yang mewah merupakan hal yang membahagiakan bagi dirinya. Kemudian konselor bertanya kepada klien apa yang membuat klien menyukai hal tersebut, klien menjawab <i>“ya suka aja, kan jadi terlihat mewah jika kita seperti itu, juga enak ngomong sama temen-temen cerita ini itu”</i>. Langkah selanjutnya konselor bertanya kepada klien tentang manfaat dan kerugian apa yang dapat ia ambil dari hal-hal yang dia sukai tersebut. Dari sini klien dapat mengidentifikasi bahwa hal-hal yang disukai klien tersebut lebih banyak mendatangkan kerugian daripada manfaat untuk dirinya. Klien mulai menyadari kesalahannya, selama ini klien tidak pernah berfikir tentang manfaat dan kerugian dari hal-hal yang ia lakukan. Konselor membantu klien untuk pelan-pelan menyadari pikiran irasional yang klien yakini selama ini, dan mencoba untuk merubahnya menjadi pikiran rasional yang positif untuk diri klien</p> <p>b. Sesi kedua membimbing untuk menyusun perubahan diri klien</p> <p>Konselor membantu klien untuk menyusun perubahan yang nantinya perubahan itu akan membawa dampak positif sehingga dapat merubah pola pikir irasional klien menjadi rasional. Konselor meminta klien untuk menuliskan apa saja yang ingin ia rubah dari pola perilaku irasional klien</p>
--	--	---

		<p>yang telah ia sadari. Berikut hal-hal yang ingin klien rubah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menolak ajakan teman yang tidak baik untuk diri klien agar klien mampu memilah mana yang baik dan tidak baik untuk dirinya 2) Manajemen keuangan yang baik untuk mengurangi intensitas pembelian dan agar klien dapat mengontrol pembelian 3) Menjadi diri sendiri dengan selalu melakukan <i>muhasabah</i> untuk membuat klien berfikir positif dan tidak lagi melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat 4) Bersyukur atas pemberian Allah untuk membuat klien tidak menyia-nyiakan apa yang telah klien miliki <p>c. Sesi ketiga latihan <i>assertive</i> melalui teknik <i>rehearsel</i></p> <p>Konselor mencoba untuk menerapkan teknik latihan <i>assertive</i> melalui teknik <i>rehearsel</i> (latihan) kepada klien. Dari teknik latihan <i>assertive</i> ini klien diminta untuk melakukan latihan, yakni dengan memilih hal-hal yang ingin dilakukan klien serta berlatih untuk mampu mengendalikan diri serta menolak ajakan teman-temannya yang menurut klien itu tidak sesuai dengan dirinya. Dari sini klien akan belajar menolak atau berkata “Tidak” untuk ajakan teman-temannya yang menurut klien tidak sesuai atau tidak mendatangkan manfaat untuk dirinya. Setelah melakukan konseling, klien akan langsung menerapkannya. Dengan begitu diharapkan agar klien dapat menjadi dirinya sendiri.</p> <p>d. Sesi keempat memberikan <i>home work</i></p> <p>Selanjutnya agar klien dapat mengontrol pembeliannya dan memanajemen keuangannya sendiri,</p>
--	--	---

		<p>konselor memberikan <i>home work assignment</i>. Disini konselor mendampingi klien untuk membuat daftar perencanaan pengeluaran selama seminggu kedepan, terhitung selama lima hari yakni hari senin sampai jum'at atau selama klien berada di kosnya dengan menggunakan uang RP. 300.000,- untuk pengeluarannya selama lima hari tersebut. Setelah menyusun rencana perubahan yang telah disetujui oleh klien, kemudian konselor membimbing klien untuk belajar berkomitmen dengan rencana yang telah dibuat dan disepakati klien.</p> <p>e. Sesi kelima memberikan penguatan untuk mencegah pola pikir irasional klien datang kembali dengan <i>muhasabah</i> diri</p> <p>Di sesi terakhir ini klien bersama konselor akan melakukan <i>dispute</i>, dengan pemberian edukasi dan penguatan-penguatan untuk menyerang pikiran irasional klien. Konselor meminta klien untuk menghirup serta menghembuskan nafas kemudian mengucapkan <i>istighfar</i> sekaligus mengintropeksi diri mengenai kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Di tahap ini, klien menangis tersedu-sedu karena teringat kesalahan sekaligus merasakan penyesalan karena telah merugikan diri. Setelah itu di akhir sesi, konselor meminta klien untuk merenungi keinginannya dengan baik. Konselor memberikan penjelasan mengenai ketidakrasionalan pemikirannya. Selain itu, konselor juga memberikan motivasi kepada klien bahwa sebesar apapun masalah yang dimiliki, kita tetap memiliki Allah yang Maha Besar. Di tahap ini, terlihat dari mimik wajah dan mata klien, bahwa klien benar-benar ingin berubah. Setelah itu, konselor mengajak klien untuk sama-</p>
--	--	---

mengikuti ajakan teman-temannya untuk bersenang-senang walaupun klien sebenarnya sadar bahwa itu tidak baik untuk dirinya, tetapi klien tidak dapat menolak ajakan teman-temannya karena takut teman-temannya akan meninggalkan dirinya. Selain itu, karena tidak ingin dipandang sebelah mata, klien merubah dirinya seperti yang orang lain inginkan dengan mengikuti gaya hidup hedonis, disamping itu sifat *perfectionis* klien membuat klien ingin segalanya sesuai dengan yang ia inginkan terlebih soal penampilan. Hal tersebut semakin mendukung klien untuk mengikuti gaya hidup hedonis, dengan intensitas belanja yang tinggi, rendahnya kontrol pengeluaran yang pada akhirnya berakibat pada rendahnya kontrol diri klien.

Setelah dilakukan konseling yang berupa terapi *rational emotive* yang dapat membantu klien untuk menyadari hal-hal irasional dalam dirinya kemudian merubahnya menjadi rasional. Klien menyadari bahwa selama ini yang dilakukannya tidak mendatangkan banyak manfaat untuk dirinya, akan tetapi lebih banyak kerugian bagi diri klien. Selain itu, klien juga menyadari bahwa perilaku hedonis yang ia lakukan justru semakin menjauhkannya dari target yang klien inginkan. Kesadaran-kesadaran yang terjadi pada diri klien membuat klien lebih fokus dan lebih bertanggung jawab terhadap tugasnya diperkuliahan maupun pekerjaannya. Klien juga menjadi lebih bersyukur bahwa selama ini ia telah diberikan banyak nikmat oleh Allah SWT, dan perilaku hedonis yang klien lakukan itu sama halnya dengan kufur nikmat. Padahal klien harus menyukuri apa yang telah ia punya, sedangkan di luar sana banyak orang yang tidak seberuntung dirinya.

Pada hasil akhir untuk lebih jelasnya dalam pelaksanaan konseling Islam yang dilakukan dari awal hingga akhir pelaksanaan konseling maka dipaparkan tabel antara kondisi klien sebelum dan sesudah proses konseling. Apakah ada perubahan antara kondisi klien sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan. Adapun gambaran hasil proses pelaksanaan konseling Islam dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.1

Gejala yang Nampak pada Diri Klien Sebelum dan Sesudah Konseling

No	Sebelum konseling	Sesudah konseling
1.	Sering menghabiskan waktu di luar bersama teman-temannya	klien lebih memilih untuk berada di kos mengerjakan tugas dan melakukan hal-hal yang bermanfaat dari pada hanya menghabiskan waktu di luar dan membuatnya lalai akan kewajiban. Klien memilih untuk melaksanakan kewajibannya terlebih dahulu baru kemudian menghabiskan waktu di luar bersama teman-temannya.
2.	Belanja dengan intensitas yang cukup tinggi dan tidak dapat mengontrol pembelian	Klien sudah bisa mengontrol pembeliannya dengan membatasi pembelian yang dia lakukan dengan membuat daftar pengeluaran agar pengeluarannya tidak membengkak, klien lebih mengutamakan untuk membeli barang-barang yang ia butuhkan bukan hanya yang sekadar klien inginkan. Sehingga intensitas belanja klien juga menurun dan lebih terkontrol.
3.	Lalai terhadap kewajibannya di perkuliahan	Klien lebih fokus mengenai kewajibannya, menurut informan klien yang dulunya selalu menunda-nunda untuk mengerjakan tugas sekarang lebih memilih untuk mengerjakan tugas dengan segera dan tidak lagi menunda-nunda, serta lebih fokus untuk mendapatkan hasil yang lebih baik

4.	Tidak dapat menolak ajakan teman-temannya yang tidak baik untuk dirinya	Klien dapat membedakan ajakan teman-temannya yang baik dan tidak baik, dan mampu menolak ajakan dari teman-temannya yang ia rasa tidak mendatangkan manfaat untuk dirinya. Klien merasa bahwa ia harus menjadi diri sendiri dan tidak terus menerus mengikuti ajakan orang lain. Dan klien menyadari bahwa selama ini ia salah, jika ia berfikir bahwa ia menolak ajakan teman-temannya maka teman-temannya akan meninggalkan dirinya, tetapi teman klien tetap bersama klien dan memahami bahwa klien harus mengerjakan kewajibannya terlebih dahulu.
----	---	--

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan konseling Islam tersebut terjadi perubahan pada perilaku klien, hal ini dapat dibuktikan dengan klien yang pada mulanya lebih suka bersenang-senang dan lalai akan tanggung jawabnya sekarang mulai melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik serta dapat mengontrol dirinya dalam berbagai hal terutama dalam mengontrol keuangan dan dirinya agar tidak lagi mengikuti gaya hidup hedonis yang tidak membawa manfaat untuk dirinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Konseling Islam menggunakan terapi *rational emotive* untuk meningkatkan kontrol diri pada hedonis mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya dilakukan dengan langkah-langkah konseling pada umumnya yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dilanjutkan dengan evaluasi atau *follow up* untuk melihat perkembangan klien. Proses pemberian terapi dilakukan guna mengubah pemikiran klien yang irasional menjadi rasional baik dalam segi pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Konselor melakukan 5 sesi terapi dengan teknik A-B-C, merancang perubahan, latihan *assertive*, *home work*, dan *muhasabah* diri dalam proses terapinya.
2. Setelah dilakukan proses konseling Islam tersebut terjadi perubahan pada perilaku klien, hal ini dapat dibuktikan dengan klien yang pada mulanya lebih suka bersenang-senang dan lalai akan tanggung jawabnya sekarang mulai melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik serta dapat mengontrol dirinya dalam berbagai hal terutama dalam mengontrol keuangan dan dirinya agar tidak lagi mengikuti gaya hidup hedonis yang tidak membawa manfaat untuk dirinya.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami permasalahan rendahnya kontrol diri pada hedonis serta mengembangkan cara lain untuk mengatasinya.
2. Bagi konselor, proses konseling tidak dapat selesai hanya dengan melihat perubahan klien, akan tetapi konselor harus tetap memantau perkembangan perilaku konseli dengan menjalin silaturahmi dengan klien baik melalui media maupun secara langsung.
3. Bagi klien, Hendaknya klien dapat mengontrol dirinya, baik pergaulan bersama teman-temannya, pengeluaran keungan, maupun tanggung jawab akan tugasnya. Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan bukanlah hal yang baik, tetap menjadi diri sendiri dan melakukan yang terbaik serta tetap semangat dalam melaksanakan komitmen perubahan yang membuat klien menjadi pribadi yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2002.
- Al-Mighwar, Muhammad. *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia. 2006.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press. 2005.
- Arifin, Isep Zainal. *Bimbingan Penyuluhan islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2009.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2006.
- Bernadin dan Russel. *Human Resource Mnagement*. New Jersey: International Editions Upper Saaqddle River. 1993.
- Caplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persana. 1997.
- Carlson, N.R. *The Science of Behavior*. Boston: Allyn and Bacon a Division of Simon and Schusster Inc. 1987.
- Chaney, David. *Lifestyles (Terjemahan) Sebuah Pengantar Komprehensif*. Yogyakarta: Jalasutra. 2009.
- Chiristina Whidya Utami, *Manajemen Ritel Strategi Dan Implementasi Operasional Bisnis Ritel Moderen Di Indonesia*, (Jakarta: Salemba Empat, 2012).
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama. 2013.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif Dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga. 2001.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Bumi Restu. 2008.
- Djumhur dan M. Suryo. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu. 1975.

- Era Hami Isnaeni. 2014, *Makalah tentang Paham Duniawi "Hedonisme"* diakses dari <https://eraisna85.blogspot.com/2014/12/makalah-tentang-paham-duniawi-hedonisme.html?m=1> pada tanggal 31 Januari 2019.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: A-Ruzz Media. 2010.
- Hallen A. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching. 2005.
- Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 1990.
- Igman Yuda Pratama. 2017, *Sekilas tentang Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* diakses dari <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-info/sekilas-tentang-universitas-islam-negeri-sunan-ampel-surabaya-2/> pada Tanggal 7 Januari 2019.
- Jibi, 2011. *Banyak Mahasiswa Lebih Berorientasi Gaya Hidup* diakses dari <http://www.solopos.com/2011/09/28/banyakmahasiswa-lebihberorientasi-gaya-hidup-117856> pada tanggal 28 Februari 2013.
- Jones, Richard Nelson. *Pengantar Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2011.
- Kompasiana. 2017, *Hedonisme Budaya Mahasiswa* diakses dari <https://www.kompasiana.com/nisaprobo/2930dd9470973654ec920c/hedonis-me-budaya-mahasiswa> pada tanggal 28 Oktober 2018
- Kottler, Philip & Gary Armstrong. *Prinsip-Prinsip Pemasaran*. Jakarta: Erlangga. 2008.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. 2008.
- Lubis, Namora Kumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana. 2011.
- Lury, Celia. *Budaya Konsumen*. Jakarta: Yayasan Pelita Obor. 1998.
- Martin, Garry & Joseph Pear. *Behaviour Modification: What Is It and How To Do It*. Boston: Pearson Education. 2011.
- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCISoD. 2012.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2009.
- Munir, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah. 2013.

